

GÖTEBORGS UNIVERSITETSBIOTEK ✓



1001309015

Läroplan för grundskolan

Lgr⁶⁹



Supplement

SKOLOVERSTYRELSEN 1969

Gymnastik

Lgr 69 II: Gy

Läroplan
107a

SKOLOVERSTYRELSEN



Pedagogiska biblioteket

120

3

Läroplan för grundskolan

SKOLOVERSTYRELSEN

UTBILDNINGSFÖRLAGET
SVENSKA UTBILDNINGSFÖRLAGET LIBER AB

Supplement

Gymnastik



Kompletterande anvisningar och kommentarer

Förord

Läroplan för grundskolan består av en **allmän del** (del I) och en **supplementdel** (del II), båda utfärdade av SÖ enligt förordnande i Kungl Maj:ts brev den 29 maj 1969.

Supplementdelen innehåller kompletterande anvisningar, kommentarer och exempel till kursplanerna och till vissa avsnitt i allmänna anvisningar för skolans verksamhet. Av praktiska skäl är den uppdelad på häften, varierande i fråga om både omfång och karaktär.

SÖ avser att efter hand revidera och komplettera supplementdelen med hänsyn till erfarenheterna vid läroplanens tillämpning. SÖ är därför angelägen om att sådana erfarenheter på lämpligt sätt och efter hand förmedlas till SÖ.

Stockholm den 1 augusti 1969

Kungl Skolöverstyrelsen

- Produktion* ● 1969 Svenska Utbildnings-
förlaget Liber AB
- Redaktion* ● Ulf Åkersten
- Formgivning* ● Paul Hilber
- Producent* ● Rune Jarenfelt
- Tryck* ● Bröderna Lagerström AB
Stockholm 1969

Innehåll

Allmänna synpunkter 4

Undervisning i ämnets grenar och moment 4

Gymnastik 4

Lågstadiet 4

Mellanstadiet 5

Högstadiet 6

Dans 7

Lågstadiet 7

Mellanstadiet 7

Högstadiet 7

Lek 7

Lågstadiet 7

Mellanstadiet 8

Högstadiet 8

Bollspel 8

Mellanstadiet 8

Högstadiet 8

Fri idrott 8

Lågstadiet 8

Mellanstadiet 8

Högstadiet 9

Orientering 9

Mellanstadiet 9

Högstadiet 10

Skridskoåkning 10

Lågstadiet 10

Mellanstadiet 10

Högstadiet 11

Skidåkning 11

Lågstadiet 11

Mellanstadiet 12

Högstadiet 12

Simning 12

Lågstadiet 12

Mellanstadiet 12

Högstadiet 13

Arbetsteknik 13

Ledarskap 13

Trafikundervisning 14

Friluftsverksamhet 14

Fjällfärder 14

Fritidsverksamhet 14

Allmänna synpunkter

Undervisningen i gymnastik skall ge eleverna både kunskaper i olika gymnastik- och idrottsformer och en regelbunden fysisk träning. Denna träning bör vara sådan att den utvecklar en kondition, som inte endast svarar mot skolarbetets krav utan också garanterar en fond av reservkraft. Det fysiologiska krav som ställs på ämnet gör det nödvändigt att gymnastiklektionerna sprids ut som enstaka lektioner över hela veckan och inte slås samman till längre och mindre ofta återkommande arbetspass.

Även om huvudmoment och aktiviteter i stort sett är desamma för flickor och pojkar skall de i regel bilda skilda gymnastikavdelningar på högsta-diet. Om det är möjligt kan en uppdelning på skilda gymnastikavdelningar redan från och med årskurs 5 vara till fördel, eftersom de fysiologiska särdragens inverkan på elevernas prestationsförmåga och in-tresseinriktning vid denna ålder blir så markerad, att undervisningen bör ges en mera differentierad utformning. Även om pojkar och flickor undervisas i skilda avdelningar bör den möjlighet till samundervisning tillvaratas, som finns inom friluftsvirk-samhetens ram och i andra lämpliga undervisnings-moment, t ex dans.

Om det bedöms vara till nackdel för eleverna i en specialklass att undervisas tillsammans med ele-ver från en vanlig klass bör dessa elever inte sam-manföras.

Eleverna skall använda ändamålsenlig gymnastik-dräkt. Även vid lektion utomhus under höst och vår skall eleverna vara helt omklädda. För utomhus-lektion bör de ha gymnastikskor och någon form av överdragskläder, t ex träningsoverall. Varje gym-nastiklektion bör, om förhållandena så medger, avslutas med duschning.

För att förebygga spridning av fotvårtor bör ele-vernans fötter undersökas minst en gång årligen. Elever, som har fotvårtor, hänvisas till skolläkaren eller skolsköterskan. De får inte gymnastisera bar-fota eller delta i simundervisning eller beträda om-klädnads-, dusch- och torkrummens golv utan skydd på fötterna.

Skolläkaren avgör om en elev av medicinska skäl inte bör delta i gymnastikundervisningen eller, om så är möjligt, kan delta i vissa delar. Gäller det kor-

tare frånvaro beslutar läraren, som därvid kan samråda med skolsköterskan. Om eleven hänvisas till skolläkaren vid dennes nästa mottagning bör eleven dessförinnan inte delta aktivt i undervis-ningen. Efter frånvaro från skolan på grund av sjuk-dom, t ex övre luftvägsinfektion, bör eleven — be-roende på längden av bortovaron — inte delta i gymnastikundervisningen upp till en vecka efter tillfrisknandet. För elever, som av skolläkaren re-kommenderats någon form av speciell gymnastik, bör om möjligt sådan anordnas.

Beträffande flickornas deltagande i gymnastikun-dervisningen under menstruationsperioderna är en viss försiktighet motiverad. De bör anmäla för lära-ren, att de menstruerar, för att under lektionen få de lättare uppgifter, som kan vara motiverade. I simundervisning bör de inte delta. Rörande svårare menstruationsbesvär skall skolläkaren konsulteras.

Temperaturen i gymnastiklokalerna bör inte un-derstiga 18°. Utöver daglig städning bör om möjligt gymnastiksalens och omklädnadsavdelningens golv rengöras med fuktig svabb en gång mitt på dagen. Trasiga redskap skall tas ur bruk och snarast repa-reras eller ersättas. Samtliga redskap i gymnastik-salen, särskilt upphängningsanordningar för fasta redskap, skall varje år granskas av fackman.

Undervisning i ämnets grenar och moment

Gymnastik

Lågstadiet. Då gymnastiken ger en allsidig utveck-ling och har en allmänt rörelseskolande inverkan bör huvudparten av tiden ägnas åt denna aktivitet. Re-dan från första skolåret skall gymnastikens syfte vara att med utgångspunkt i barnens spontana rö-relsebehov lära in ett funktionellt och avspänt ar-betssätt, att öva upp rörelsekänsla och kroppsbe-härskning och att förbättra styrka och kondition. Detta sker omedvetet för barnen genom en gym-

A

B

nastik som bygger på rörelseglädje och rörelsefrihet, på självdisciplin och självverksamhet.

De fristående övningarna bör utgöras av rörelser utan större krav på formbestämmdhet. Övningarna bör vara utpräglad rytmiska i det avseendet att barnen skall lära sig att utnyttja bl a pendelkraft, aktiv tänjning och återsvikt som grund för en god allmän rörelseteknik. Löpning och förflyttningar i olika former bör infogas som ofta återkommande moment.

Genom gymnastik med ärtpåsar, bollar och hopprep tränas eleverna att koncentrera sig och att arbeta utan spänning.

Redskapsövningar ger styrka och smidighet. De bör utformas så naturliga och funktionella som möjligt, så att barnen får utlopp för sitt behov av att klänga och klättra.

För att barnens fria rörelsegestaltning skall kunna utvecklas måste de få många och olikartade improvisationsuppgifter. Dessa skall vara utformade så att de frigör fantasin och ger möjlighet till spontan rörelseimprovisation.

Musik och rörelse har ett naturligt samband. Musikens stimulerande och rytmstödande inverkan bör tillvaratas. I varje lektion bör ingå rörelser till musik, tex hoppsteg, rytmövningar och fria improvisationer.

För lågstadiet i dess helhet gäller att gymnastiklektionerna skall omfatta många varierande och enkla övningar. Dessutom skall övningarna vara rörliga och inte bundna till given plats i salen. Barnen måste få känsla för rummet och sina rörelsemöjligheter inom rummet, lära sig att se sig för och att ta hänsyn till kamraternas rörelsebanor. Gymnastiklektionen skall ge eleverna full sysselsättning. Arbetsintensiteten bör vara så hög att undervisningen tillfredsställer elevernas rörelsebehov.

Mellanstadiet. De fantasi- och lekbetonade övningarna blir allt mindre betydelsefulla under mellanstadiet, då barnen blir verklighetsinriktade och vill kunna prestera något. De har fått ökade kroppskrafter, men hos de flesta är dock koordinations- och koncentrationsförmågan ännu inte så utvecklad. Med sina relativt lätta kroppar har de lätt för redskapsgymnastik, och i regel är de också mycket intresserade av den. I och med att de växer blir det ibland svårt för dem att balansera kroppen rätt. Det är därför viktigt med bl a väl tillvaratagna sträckmoment i rörelserna och rikligt med balansmoment. De fristående övningarna bör även under mellanstadietiden vara av totalbetonad karaktär och

C

utmärkas av ett rytmiskt och harmoniskt utförande. I varje lektion bör ingå övningar, som speciellt avser en modifierad form av uthållighetsträning. Allt eftersom särdrag och intressen utvecklas olika hos pojkar och flickor bör övningarna anpassas efter deras förutsättningar och intressen.

Redskapsövningarna bör inriktas på teknisk grundskolning och öva upp styrka, spänst och stilkänsla. Elevernas intresse och utveckling öppnar möjligheter för många nya redskapsövningar. Läraren bör dock eftersträva att hålla dessa på en för respektive ålder lämpad svårighetsnivå. Elitbetonade övningar bör undvikas.

Arbetsuppgifter med rörelseimprovisation bör regelbundet förekomma för såväl flickor som pojkar, bl a i form av fria gångarter till musik eller övningar med givna uppgifter, t ex att göra nya varianter av hopprens- eller bollövningar.

Sambandet mellan musik och rörelse bör klargöras och eleverna bör få gymnastisera till musik, när så är lämpligt. De moderna rytmernas stimulerande och glädjeväckande inverkan bör tas till vara. Musiken kan även utnyttjas i syfte att stimulera till rörelseimprovisationer.

Högstadiet. På högstadiet bör eleverna få ett vidgat gymnastiskt övningsförråd samtidigt som undervisningen syftar till en fördjupning med stegrade krav på teknik och stil.

Eftersom förutsättningarna för gymnastik i regel varierar starkt mellan de olika eleverna i en klass, är det viktigt att undervisningen individualiseras och att man väljer sådana övningar och arbetsformer som är intresseväckande.

Gymnastik till musik, gärna till moderna rytmer, har en stimulerande och rytmstödande verkan och bör därför vara ett kontinuerligt återkommande inslag i undervisningen.

Även om konditionsträning bäst sker i renodlad form, bör man likväl i gymnastiken utnyttja konditionsbefrämjande moment såsom cirkelträning, hopprensövningar och olika former av löpning.

Redskapsövningarna siktar i första hand till att utveckla styrka, spänst och balans och kan efter hand kombineras i enkla serier, som övar upp koordinations- och reaktionsförmågan och känslan för rytm.

Gymnastikens allmänt kroppstränande effekt bör väl tillvaratas. Eleverna bör också få kunskap om gymnastikens värde som en lämplig individuell motions- och träningsform. I årskurs 9 kan därför s k

hemprogram, gärna personligt utformade, inövas som impuls till fortsatt gymnastisering efter slutad skolgång.

Pojkar. För att väcka pojkarnas intresse måste de fristående övningarna vara väl motiverade för dem. De bör vara enkla och i första hand befrämja styrka och smidighet och ett rytmiskt arbetssätt.

Rörelser med belastning i styrketränande syfte, exempelvis med medicinbollar, gummilangor och skivstänger, ökar lätt elevernas intresse och träningsvillighet, bl a därigenom att de snabbt når resultat. På grund av elevernas skiftande kroppsutveckling och risken för skador skall belastningsövningar användas med stor försiktighet. Det gäller speciellt vid övningar med skivstång.

I samband med redskapsövningar sker en mera individuellt anpassad träning av styrka, spänst och smidighet, liksom inlärande av olika färdigheter. Då detta ofta sker under tämligen fria arbetsformer, är det väsentligt med en god organisation. Stegningen av redskapsövningarna bör inte enbart bestå i ökade prestationskrav utan även i större krav på form och stil.

Improvisationsuppgifterna bör väljas så att de appellerar till pojkarnas intresse för fysisk träning. Uppgifterna får inte vara krävande och bör dessutom ha något av lekens karaktär i sig, t ex ett bolltrixande med given prestationsuppgift.

Flickor. Flickor på högstadiet har i regel stort intresse för rytmisk gymnastik till musik. I en estetisk utformning av den fristående gymnastiken kan denna närma sig den konstnärliga dansens områden, såsom i jazzgymnastik och dramatiserad rörelse. Övningarna bör dock inte göras för svåra. Den fristående gymnastikens allmänt kroppstränande effekt får inte eftersättas för det estetiska värdet.

Improvisationsuppgifter bör ges i varierande former. Bland annat lämpar sig arbete med lösa redskap utmärkt för improvisation, såväl individuellt som parvis och i grupp. Som grupparbetsuppgift kan flickorna få komponera enkla rörelseserier med eller utan musikbeledsagning.

Redskapsgymnastiken utvecklar styrka, spänst, balans och stilkänsla. Krav på detaljarbete ger ökad rörelsekänsla. Om flickorna emellertid inte visar samma spontana intresse som pojkarna för styrketräning, bör denna inte renodlas utan ges i form av enkla effektiva redskapsrörelser, samordnade med gymnastiken för övrigt.

B

A

Dans

Lågstadiet. Sånglekar med markerat rörelseinslag bör väljas. Sånglekarna bör varieras, då deras värde från rörelsetränande synpunkt är litet, och rörelserna bör ha något av det spontana över sig. Redan på detta stadium bör dansen introduceras genom att eleverna får lära sig de enklaste grundstegen och några förenklade par- eller gruppdanser.

Mellanstadiet. Sånglekar infogas i lektionsundervisningen vid lämpliga tillfällen för att vidmakthålla intresset för denna dansform. Folkdanserna kan omfatta såväl svenska som internationella danser med enkla danssteg och turer. Improvisationsuppgifter i form av stegvariationer till given dansrytm, t ex polka och hambo, kan övas parvis eller i mindre grupper om 3—4 elever. Samordning med musikundervisningen bör äga rum när det gäller folkdansmusiken. Elevernas spontana intresse för att få röra sig till musik bör tillvaratas. Stilkänsla och hållning betonas som ett led i en estetisk rörelseskolning. Det är lämpligt att undervisa flickor och pojkar gemensamt under danslektionerna.

Högstadiet. I fråga om folkdanser eftersträvas på högstadiet större variation. Utöver svenska folkdanser övas även danser från andra länder. Dessa bör väljas så att de väl passar tonåringarna. Förutom sällskapsdanser, som polka, schottis och hambo, omfattar undervisningen även modern sällskapsdans. I samordning med musikundervisningen kan även stildanser till tidstypisk musik förekomma.

Eleverna bör lära sig betrakta dansen som en rekreativ fritidssysselsättning och som uttryck för en sund och naturlig livsglädje. Stil och hållning samt etikettsregler, t ex vid uppbudning till dans bör beaktas. Möjligheter till samundervisning bör tillvaratas. Om det i gruppen finns någon elev, som av principiella skäl inte kan delta i undervisning i dans, bör eleven befrias från denna undervisning och få annan arbetsuppgift.

Lek

Lågstadiet. Lekens utvecklingsbefrämjande egenskaper bör utnyttjas, då det är i lekens form som bland annat snabbhet, styrka, påpasslighet, fantasi, skaparlust och samarbete utvecklas. Vidare skall den medverka till elevernas sociala utveckling genom att skapa engagemang för gemensamma mål — man går från lekar med individuell insats till lagarbete.

Lämpliga smålekar är bl a tafattlekar, smygleskar, härmningslekar och kapplöpningar.

Bollekar med små och stora bollar syftar till att öva förmågan att fånga och kasta bollen och utveckla bollsinne och samarbete. I regel är eleverna ännu inte mogna för slagbollspel, men dessa bör förberedas genom t ex rundboll med stor boll, varvid bollen kastas eller slås ut med handen.

Under terränglekar får eleverna tillfälle till friare former av kroppsrörelse, där spänningsmomentet liksom möjligheterna till variation och improvisation bör tillvaratas. De är också en förberedelse för mellanstadiets orienteringsövningar.

Lekarna bör om möjligt inte vara av utgallringstyp eftersom de elever, som först blir utgallrade, i regel behöver mest träning. Vid sådana lekar där utgallring förekommer, bör man ordna så att de utgallrade på nytt kan engageras i leken.

Mellanstadiet. Barn håller gärna fast vid kända och väl inövade lekar och väljer sällan spontant nya. På mellanstadiet är det därför väsentligt att leken varierar så, att eleverna blir förtrogna med ett rikhaltigt och varierande övningsförråd. Bland lekar, som befrämjar snabbhet och reaktionsförmåga bör bollekarna ha företräde. De utvecklar dessutom teknik och taktik och ger god underbyggnad för de stora bollspelen.

Högstadiet. Leken är för högstadiet inte upptaget som ett självständigt huvudmoment, men den bör utnyttjas som stimulans eftersom spontan glädjeyttring är lika väsentlig på högstadiet som på lägre stadier.

Vidare kan sådana smålekar övas, som är lämpliga att användas, när eleverna medverkar som ledare för de yngre eleverna i skolan, exempelvis under friluftstimme med lågstadieklass.

Bollspel

Mellanstadiet. Teknikövningarna förbereds under gymnastiklektionerna genom bollgymnastik. Känslan för bollens rörelse och rytm övas upp och eleverna lär sig kasta och fånga, rulla och studsa — att "leva med" blir grundtemat. Teknikövningar bör inte framstå som ett självändamål. De blir mera meningsfulla för eleverna om de hämtas ur spelet och anknyts till vissa situationer. Samspelsövningarna bör vara enkla och av sådan typ att de befrämjar fotarbetet. Arbetsgrupperna måste vara små, exempelvis fyra elever i varje. Intresset för teknik- och

samspelsövningar ökar om dessa någon gång görs i tävlingsform. Det rätta tekniska utförandet bör dock inte eftersättas.

Slagbollspelen ger eleverna god löp- och kastträning och utvecklar i viss omfattning känslan för taktik. De bör dock inte få en alltför dominerande roll till förfång för de större bollspelen. Rundboll bör sålunda begränsas till årskurs 4.

De större bollspelen, fotboll, handboll och basketboll, bör införas efter hand. För att underlätta samspelet mellan deltagarna är det viktigt att lagen görs små och att spelet inte sker på alltför stora ytor. För att ge eleverna omväxling i spelet och göra dem mera förtrogna med lagarbete och speluppläggning bör de sinsemellan byta platser i laget och pröva olika funktioner, såsom målvaktsarbete, försvar och anfall. Under spelets gång ges instruktion om regler, speluppläggning och spelarnas sportsliga uppträdande.

Om isspel — se Skridskoåkning (s 10).

Högstadiet. Teknikövningarna utförs alltmer i samspelsform och med motståndare (markering). Spelets olika taktiska grundmoment klargörs och övas. Spel skall dock dominera. Lagspelen bör varieras så att eleverna när de slutat skolan har god kunskap i de olika bollspel, som bedrivs inom idrottsföreningarna. Då den vuxna människan sällan får tillfälle att bedriva lagspel som rekreation, bör eleverna i årskurs 8 och 9 även få träning och instruktion i individuella bollspel som tennis, bordtennis och badminton, om de lokala förhållandena medger det. Genom gruppinstruktion i såväl tennis som badminton kan grunderna i spelens slagteknik övas.

Om isspel — se Skridskoåkning (s 11).

Fri idrott

Lågstadiet. Grunden för fri idrott läggs redan från första skolåret genom den löpskolning och de hopp och kast, som förekommer i gymnastik och lek. På idrottsplatsen kan, vanligen från och med tredje skolåret, i lekens form genomföras både längdhopp, höjdhopp, kast med boll och stafettlöpning utan formell teknikträning och jämförelsebedömning.

Mellanstadiet. En mera systematisk teknikträning påbörjas under mellanstadiet. För att öka intensiteten infogas tävlingsmoment, lämpligen i form av lagtävling. Det är då viktigt att tävlingsmomen-

B

ten organiseras så att de mindre duktiga eleverna uppmuntras. Löpning, bedriven som uthållighets-träning, bör förekomma i årskurs 6, gärna i form av löpning på mjukt underlag. Den bör ske i omväxlande tempo och individuellt. I samma årskurs kan de första grunderna för häcklöpningens teknik börja övas. Lämplig kastgren är kast med liten boll. Slungkast, som är en tekniskt svår gren, bör inte införas förrän eleverna nått tillräcklig mognad, vanligen i årskurs 6. Kastträningen bör utövas under lärares direkta ledning och inte som fri träning. För att undvika köbildning och lång väntetid bör all teknikträning ske i smågrupper.

Högstadiet. En lektion i fri idrott bör planeras så, att eleverna i första hand får en allsidig träning. Grupparbete är ett lämpligt arbetssätt, genom vilket eleverna kan vänjas vid självständiga uppgifter. Genom uppdelningen i flera grupper kan varje elev göra många kast, hopp eller löpningar under en lektion. Härvid kan det vara lämpligt att göra uppdelningen efter färdighet. Övning och instruktion är det väsentligaste. Märkestagning får inte vara ett självändamål och skall liksom tävling föregås av en träningsperiod. Varje övningspass skall innehålla löpmoment, som förbättrar löpteknik och uthållighet. Ett väsentligt moment är terränglöpning, som kan läggas upp i form av intervallträning med relativt korta löpmoment, där elevernas tränings-tillstånd bestämmer tempot. För pojkar kan stavhopp ingå som överkurs. Såväl kulstötning som slungkast bör utövas med stor försiktighet och under lärares direkta ledning, så att olycksfall undviks. Spjut- och diskuskastning bör inte förekomma.

Orientering

Mellanstadiet. Sedan vanan att vistas i skog och mark förberetts genom lågstadiets terränglek, grundläggs på mellanstadiet orienteringskunnandet genom mera målinriktade övningar.

På nybörjarstadiet är skissorientering i stegringsföljd grunden för orienteringsutbildningen. Det kan gälla övningar med enkel, stencilerad skiss över skolgården eller ett närbeläget litet terrängområde, t ex en park, en öppen äng eller liknande. På den första skissen bör man endast ta med karttecken, som eleverna lätt känner igen, och kravet på skalenheter är inte absolut. Karttecknen be-

fästs i samband med övningarna, och självverksamheten stimuleras genom gruppövningar.

Så småningom överflyttas övningarna till riktig karta i stor skala. Vid terrängvandring på småvägar, stigar och andra lättlästa stråk övas kartläsning, stegning och avståndsbedömning, och karttecken och skalbegrepp inlärs. Genom kartläsning från utsiktspunkt uppövas ytterligare förmågan att finna sambandet mellan kartans tecken och verkligheten. Inom väl avgränsade terrängavsnitt kan enkla övningar i att finna på kartan angivna punkter — fri orientering — ordnas patrullvis.

Först sedan eleverna nått godtagbar säkerhet i kartläsning, bör kompassen och dess användning behandlas. Av orienteringskompassens tre funktioner — som norrvisare, som måsticka och som kartvinkelmätare för kursuttagning — kan inläring av den sistnämnda funktionen sparas till högstadiet. Däremot kan det vara lämpligt att redan på mellanstadiet lära eleverna att ställa in kompassen efter givna väderstreck eller gradtal och öva dem att följa en given kurs över korta sträckor med hjälp av kompass. Härvid är fasta kompassbanor i skolans närhet till god hjälp. Orienteringsövningarna anknyts i lämpliga sammanhang till undervisningen i naturorienterande ämnen. Det faller sig naturligt att, t ex vid övningar i skog och mark, behandla allemansrätten och naturvården.

Högstadiet. Kartläsningsförmågan befästs och ökas vid orientering från utsiktspunkt och vid terrängvandringar, under vilka terrängförhållanden och vägval diskuteras. Kompassens användning som kartvinkelmätare för kursuttagning går igenom och övas, först med hjälp av enkla skisser med enbart kontrollpunkter och meridianer, senare med riktig karta som underlag. Tyngdpunkten i undervisningen läggs vid olika varianter av fri orientering. Orienteringsbanorna bör främst tvinga till kartläsning, som är orienteringens grundelement, men korta kompassträckor bör också ingå i en bra bana. Förmågan att välja väg bör vara ett huvudmål för undervisningen. Av säkerhetsskäl skall övningsområdet vara väl avgränsat, och endast de skickligare eleverna tillåts starta individuellt.

Under jakttid får orientering inte anordnas i eller intill områden där man jagar. Även under veckan före älgjakten råder orienteringsförbud. Särskilt bör observeras att sk licensjakt på älg kan vara utsträckt över flera månader. Mark- och jakträttsinnehavarens tillstånd till orienteringsövningar skall alltid inhämtas av ansvarig arrangör. Under våren

måste särskild hänsyn tas till växt- och djurlivet. Åkrar med växande gröda får aldrig beträdas.

Orienteringskunnandets betydelse för friluftsliv i olika former bör framhållas och får inte skymmas av orienteringen som tävlingsidrott. I lämpliga sammanhang bör läraren söka vidga elevernas förståelse för naturvårdsfrågorna och deras känsla för naturens skönhetsvärden.

Skridskoåkning

Lågstadiet. Färdigheten i att åka skridsko är i regel ganska varierande. I varje övningspass bör därför ingå fri åkning med individuell instruktion för att utveckla elevernas balans och åksäkerhet. Moment som bör övas är åkning framåt med riktiga skär, bromsning, riktningförändringar, åkning bakåt och vändningar. Lämpligt är att låta eleverna öva parvis — en duktig elev kan få ta hand om och med "skridskofattning" stödja en kamrat, som inte kan åka så bra.

Tillämpningsövningarna sker bäst i lekform. Vid val av lekar skall riskmomentet alltid beaktas. Många av de tafattlekar och stafettlekar, som övats i gymnastiksalen, kan med fördel användas. När elevernas färdighet tillåter kan man öva starter och enkel hastighetsåkning runt markeringsknoppar. De bör genomföras på ett avgränsat område med begränsningslinjer 5—10 meter från isbanans kanter. Det bör alltid finnas så god plats, att eleverna kan svänga eller bromsa upp utan att kollidera med kamrat eller fast hinder. Eleverna bör använda huvudskydd.

Eleverna bör vid lämpliga tillfällen bibringas iskunskap så att de får insikt om isarnas tillfälliga och permanenta faror.

Mellanstadiet. Åktekniken utvecklas vidare genom träning av översteg framåt och bakåt, åkning i åttor m m. Övningar som "skjuta hare", "flygmaskin", fotombytesteg sk "harhopp" m fl kan vara stimulerande samtidigt som balans och skridskoåkning övas.

Stafett- och tafattlekarna görs med längre avstånd och inom större område allteftersom åkskickligheten ökar.

Som isspel för mellanstadiets elever rekommenderas i första hand bandy. Vid skolor, som enbart har tillgång till ishockeybana, kan bandy utbytas mot hockey-bockey, där bollen skall föras och slag med klubban är förbjudet. Om ishockey tas

A

B

upp på övningsprogrammet bör huvudskydd och även munskydd användas som skyddsutrustning. Både bandy och ishockey bör förberedas noga med åktekniska övningar och övningar i att hantera klubban samt utövas med iakttagande av vissa försiktighetsmått. Förbjuds "höjdpuckar", elimineras ytterligare riskmoment. Samspelsövningar och spel sker lämpligast i små grupper och lag på mindre ytor.

Iskunskapen skall aktualiseras innan isarna fryser till eller går upp. Praktisk tillämpning i isdubbarnas användning kan genomföras även på skolans spolade skridskobana.

Högstadiet. Isspelens åktekniska övningar bedrivs så mycket som möjligt i samband med spel. Vid teknikträningen hämtas situationerna ur spelet. Passen görs korta. Spel skall dominera och organiseras så att alla elever kan vara med. Det kan vara lämpligt att låta deltagarna spela på olika platser i laget. Vid ishockeyspel måste risken för olycksfall uppmärksammas och så långt möjligt undanröjas. Skyddsutrustning bör användas.

Den allmänna åkträningen syftar till en ändamålsenlig och kraftbesparande teknik. Hastighetsåkning är en lämplig gren för både flickor och pojkar. Konståkning kan övas även i form av fri åkning med försök till improviserade övningar, gärna till musik.

Iskunskap och livräddning demonstreras genom film eller bildband i årskurs 7, och i anslutning härtill bör eleverna praktiskt få öva hur man använder ispik, isdubbar och livlina.

Skidåkning

Lågstadiet. Elevernas skidvana utvecklas framför allt genom lekbetonade övningar i att åka med och utan stavar, ändra riktning och åka i små gupp. Varje övningspass bör innehålla instruktion i hur man åker på slätmark, uppför och utför. Övningsbacken skall vara kort, så att eleverna hinner åka många gånger. Den bör dessutom vara tillräckligt bred, så att kollision undviks. Det är också viktigt att man tidigt lär barnen att det är nödvändigt med trafikregler i backen; man går uppför utefter sidorna. Korta tillämpningsspår i anslutning till övningsbacken skall utnyttjas för att ytterligare utveckla elevernas skidfärdighet. Dessa spår bör gå i småkuperad terräng med täta riktningssändringar.

Mellanstadiet. Den allsidiga skidträningen är väsentligast. Terrängförhållandena avgör hur mycket tid som bör ägnas löpning respektive utförsåkning. Teknikträningen bör man genomföra så mycket som möjligt i tillämpad form i olika terrängavsnitt. De teknikomponenter som bör övas, är diagonalåkning, stakning (i svag utförslopa) och tramp- och skridskosvängar.

Utförsåkning bör omfatta fart- och balansövningar samt grunderna i svängteknik med syftet att så snart som möjligt komma fram till parallellsvängar. Finns lämplig backe, kan man ordna en enkel, lekfull, slalomtävling. Genom hopp i småbackar (gupp) ökas elevernas balansförmåga och skidteknik ytterligare.

Tävlingsmoment, som i första hand bör omfatta bedömning av tekniska detaljer, kan stimulera eleverna att åka så riktigt som möjligt.

Högstadiet. I löpning kan allt större krav ställas på uthålligheten, utan att åkningen enbart inriktas på att utveckla konditionen. Teknikspår, 400—600 m, kan åkas i syfte att utveckla både den tekniska färdigheten och uthålligheten. Tävlning i löpning bör arrangeras endast om eleverna haft tillfälle att åka regelbundet under några veckors tid.

I utförsåkning fortsätter skolningen av grundtekniken. Farträning och åkning i slalomportar bör omväxla i den mera formella teknikträningen. Vid åkning genom portar bör instruktion ges i portåkningens speciella teknik. Man bör staka banor av skiftande utseende och svårighetsgrad för att göra undervisningen så individualiserad och omväxlande som möjligt.

Eleverna bör vänjas vid att iakttä gånge försiktighetsåtgärder vid utförsåkning, så att de inte utsätter varandra för kollisioner eller andra faromoment. De bör även vänjas vid att efter avslutad åkning återställa backen i gott skick — t ex jämna ut uppkomna snövallar och avlägsna slalomkäppar.

Backhoppning bör ledas med individuell stegring. Backen bör vara så utformad, att eleverna inte tar onödiga risker. De bör också få lära sig hur man preparerar övningsbacken.

Principerna för skidutrustning, skidvård och skidvårdning bör genomgå.

Simning

Målet för skolans simundervisning är att varje elev skall bli fullt simkunnig såvida det inte föreligger

A

något fysiskt eller psykiskt handikapp som hindrar eleven att delta i simundervisningen.

För att nå bästa resultat och göra eleverna motiverade är det viktigt att vattentemperaturen hålls tillräckligt hög, helst inte under 24°. Eleverna fryser annars lätt.

För de ovana eleverna bör träningspassen i vattnet göras korta och intensiva. Mellan passen i vattnet bör de få vila på bassängkanten eller värma sig med en varmdusch eller bastu, om sådan finns. Av säkerhetsskäl kan det vara bra att elever arbetar tillsammans två och två, varvid den ena vistas på land och har uppsikt över kamraten i vattnet.

Efter simlektioner är det viktigt att eleverna får tillräcklig tid att torka sig. Detta gäller speciellt under den kalla årstiden.

Bland huvudmomenten ingår simkunnighetsprov. Dessa syftar till att stimulera eleverna till att höja sin simkunnighetsförmåga.

De för årskurserna gällande simkunnighetskraven är följande:

Årskurs 3	25 m simning, grunt vatten
„ 4	25 m simning, helst djupt vatten
„ 5	50 m simning
„ 6	100 m simning, varav 25 m ryggsim
„ 7	150 m simning, varav 50 m ryggsim
„ 8	200 m simning, varav 100 m ryggsim
„ 9	långförling 10 m med endera a) enhandsbröstfattning b) armfattning c) huvudfattning eller 200 m simning, varav 100 m ryggsim.

Med tanke på livräddning rekommenderas liksidiga bentag.

I skolor där det inte finns någon simbassäng inom lämpligt avstånd, bör eleverna informeras om var de kan delta i simskola på fritid eller under sommarferierna och därigenom erhålla intyg om sin simkunnighet.

Lågstadiet. Barnen skall i första hand lära sig att bli förtrogna med vattnet, dvs lära sig att vistas under vattnet, att känna dess bärande förmåga och att balansera kroppen i vattnet. Vattenvaneövningarna är därför ett viktigt led i simundervisningen. De bedrivs i grund bassäng och under lekbetonade former och bör efter hand blandas med elementära simövningar. Där så är möjligt avläggs simprov i årskurs 3 och en metodisk simträning påbörjas.

Mellanstadiet. Simundervisningen inriktas på att ge eleverna en allsidig färdighet i vattnet. Då antalet lektioner i regel är begränsat, bör tiden huvudsak-

B

ligen utnyttjas för träning av bröst- och ryggsim. I skola med tillgång till simbassäng bör denna utnyttjas för simundervisning under lektioner utan gymnastiksal eller under en veckotimme under en termin i förslagsvis en eller två årskurser. Eftersom simkunnigheten vid denna ålder är skiftande, bör undervisningen anpassas efter var och ens färdighet. Genom samarbete mellan två lärare kan eleverna uppdelas på grupper. Den ena läraren svarar då för simundervisningen med de mindre skickliga eleverna och den andra tar hand om de övriga, som får tillfälle att träna olika simsätt eller eventuellt bedriva annan fysisk aktivitet. Det är lämpligt att eleverna informeras om konstgjord andning genom inblåsningsmetoden.

Högstadiet. Simundervisningen syftar till att ge eleverna god färdighet i rygg- och bröstsim och träning av olika simsätt. God simkunnighet är grunden till färdighet i livräddning.

Vid skolor utan tillgång till simbassäng bör de friluftstimmar, som kan anslås till simning, ägnas åt simkunnighetsprov och livräddningsövningar. I samband härmed är det lämpligt att öva inblåsningsmetoden med hjälp av andningsmask (årskurs 7). I årskurs 9 repeteras detta moment i anslutning till den olycksfallsvård som behandlas i biologiundervisningen.

Fritidsgrupp för simintresserade elever bör om så är möjligt, anordnas genom skolans försorg.

Arbetsteknik

Undervisning i arbetsteknik och arbetshygien är en uppgift för alla lärare i skolan. I gymnastiken skall eleverna få tillfälle lära sig ett funktionellt och ekonomiskt arbetssätt så att de kan både röra sig rytmiskt och avspänt och uppfatta och kontrollera när de spänner sig i onödan inför en arbetsuppgift eller under ett arbete. Vid lämpliga tillfällen redan från första skolåret inövas en ändamålsenlig teknik i fråga om att lyfta, bära, skjuta och dra — övningar för vilka gymnastikredskapen blir naturliga övningsobjekt. I samverkan med ämnet biologi, som svarar för undervisningen i olycksfallsvård, bör eleverna i årskurs 9 undervisas om hur man lyfter och transporterar en skadad.

Ledarskap

Redan från lågstadiet bör eleverna uppmuntras till att ta egna initiativ. De kan själva ordna och sätta

C

i gång lekar. Förtroendeuppgifter som att ta fram och ansvara för redskap och att vara lagkapten bör anförtros var och en vid något tillfälle. Det är en stimulans att få en uppgift, hur liten den än må vara. Att få pröva sig fram och att få lära sig av erfarenhet är betydelsefullt för individens utveckling. På mellanstadiet bör uppgifterna bli mera omfattande och kan bestå i att vara sekreterare vid bollspel, linjeman, måldomare och även domare. Också den fria idrotten erbjuder liknande uppgifter, t ex att svara för en grupp kamrater vid en längdhoppsgrop. Uppstår oenighet under grupparbete bör läraren ägna tid åt att tala med eleverna och klargöra exempelvis spelreglers praktiska tillämpning och domarens ansvar.

Under de sista skolåren bör eleverna kunna klara större uppgifter. Efter att ha lett övningarna med egna kamrater kan de anförtros uppgifter som ledare för de yngre eleverna i skolan. Detta kan ske exempelvis under friluftstimme med lågstadielklass, då eleven får gå ifrån en gymnastiklektion för att medverka som ledare för elever i lågstadielklassen. Självfallet måste det vara mycket enkla uppgifter utan riskmoment och under uppsikt av lärare. Det kan gälla att leda smålekar och terränglekar, att hjälpa till vid skridskobanan eller biträda vid en skidutfärd. Att arrangera och döma klassmatcher eller vara funktionär vid märkesprov eller friidrotts-tävling kan också vara lämpliga ledaruppgifter. De elever som har utpräglad ledarförmåga och ansvars-känsla, ges mer självständiga uppgifter, under det att övriga blir biträdande ledare. En duktig elev med specialintresse bör få möjlighet att vara biträdande ledare för fritidsgrupp.

Trafikundervisning

Genom övningar av olika slag skall eleverna bringas förståelse och respekt för trafikreglerna. I gymnastikundervisningen ingår vissa tillämpnings-övningar. Beträffande fördelning av undervisnings-stoffet på olika ämnen m m, se avsnittet om trafik-undervisning i allmän del (s 53).

Friluftsvksamhet

Skolans fysiska fostran omfattar såväl de schema-bundna lektionerna som den i skolstadgan fast-ställda friluftsvksamheten.

För friluftsvksamhetens organisation och innehåll se avsnittet om friluftsvksamhet i allmän del (s 68) och SO:s skriftserie 3 "Friluftsvksamheten i skolan".

Fjällfärder

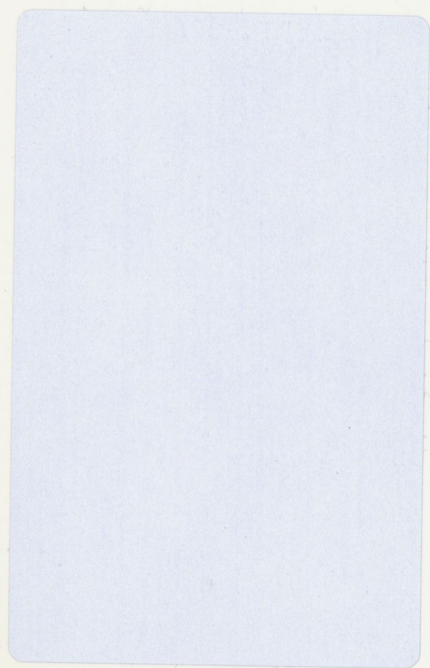
För vintersport i fjällterräng söker sig många ungdomar till fjällvärlden under julferier och vårvinterlov.

Om fjällfärd ordnas i skolans regi får endast friska och vältränade elever, som uppnått lämplig ålder, delta. Medföljande ledare skall ha erfarenhet av fjällvärlden och dess speciella riskmoment. Kurser för utbildning av sådana ledare finns att tillgå. En fjällfärd i skolans regi skall innebära aktiv rekreation, anpassad till elevernas förutsättningar. Programmet bör i sina huvuddrag delges eleverna innan de anmäler sig, så att de vet vad som väntar dem.

Ändamålsenlig utrustning är en förutsättning för en lyckad fjällfärd. Erforderlig säkerhetsutrustning skall medföras.

Fritidsverksamhet

Elevernas fritidsverksamhet och elevföreningar i skolan behandlas i avsnittet om elevernas fritidsverksamhet i allmän del (s 30).



Läroplan för grundskolan

Lgr⁶⁹



Gymnastik

Gy

Allmän del (Lgr 69 I)

Supplement (Lgr 69 II)

1969 UTKOMMER

Svenska
Matematik
Främmande språk. Engelska
Främmande språk. Franska. Tyska
Musik
Teckning
Slöjd
Hemkunskap. Barnkunskap
Gymnastik
Orienteringsämnen. Lågstadiet.
Mellanstadiet
Orienteringsämnen. Högstadiet
Ekonomi
Konst
Teknik
Fritt valt arbete
Undervisning i klasstyp b och B
Specialundervisning
Planering

1970 BERÄKNAS UTKOMMA

Planeringsexempel. Lågstadiet.
Mellanstadiet
Praktisk yrkesorientering
Maskinskrivning